

## La nutrigenómica permite personalizar la nutrición y prevenir enfermedades

El catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada y presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición, Ángel Gil, ha destacado este martes la importancia de la nutrigenómica, una nueva ciencia que permite una personalización de la dieta alimenticia y la prevención de enfermedades de tipo crónico.

RONDA (MÁLAGA), 12 (EUROPA PRESS) El catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada y presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición, Ángel Gil, ha destacado este martes la importancia de la nutrigenómica, una nueva ciencia que permite una personalización de la dieta alimenticia y la prevención de enfermedades de tipo crónico. Durante el Curso de Verano de la Universidad de Málaga (UMA) 'Alimentación saludable: desafíos actuales', celebrado en el municipio malagueño de Ronda, Gil ha asegurado que gracias al estudio del genoma humano y de sus variantes, esta disciplina científica puede analizar "cómo se metabolizan los nutrientes" en cada organismo. De este modo, tal y como ha explicado el presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición, se puede personalizar la dieta alimenticia de grupos de individuos que "compartan determinadas características genotípicas". Al respecto, ha afirmado que estos programas de nutrición personalizados "pueden prevenir determinadas enfermedades, además de contribuir a la mejora de las ya detectadas", entre ellas la obesidad, de la que ha indicado que un 17 por ciento de la población española la padece, cifra que ha asegurado que "va en aumento". Entre las regiones españolas con mayor tasa de obesidad, se encuentran Canarias y Andalucía, que "se caracterizan por un consumo elevado de raciones alimenticias y por un alto sedentarismo", lo que puede provocar "cambios en el ADN de las generaciones venideras" y futuros problemas de obesidad. Este experto ha destacado que "la única forma de deshacer este incremento de la obesidad es a través de programas de intervención de educación nutricional", tanto a nivel estatal como regional, que permitan "establecer un sistema en el que haya menos sedentarismo y se haga una ingesta adecuada de alimentos". También ha señalado la necesidad de tener una dieta variada, en la que se consuman "grandes ingestas de frutas, verduras y legumbres", así como "cantidades moderadas de proteínas y azúcares". Por último, Gil ha declarado que "no existen alimentos malos, siempre que se tomen en las cantidades adecuadas", al mismo tiempo que se ha mostrado a favor de los alimentos transgénicos, señalando que "no afectan al valor nutricional" y tienen la ventaja de ser resistentes a plagas y enfermedades.

Mourinho entrena a Messi... para Adidas

El enganchón de Sarkozy